В. НЕРОБЕЕВ

Советы врача после операции на желудке



КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
СТАВРОПОЛЬ · 1967

В. НЕРОБЕЕВ

СОВЕТЫ ВРАЧА

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ

Книжное издательство
Ставрополь — 1966

Дорогая Катюша!

Внимательно изучив все советы, нежданно сохранишь свое здоровье, которое дорого доста[illegible]

20.IX.72г. г. [illegible]оводск

ОТ АВТОРА

На курортах Кавказских Минеральных Вод ежегодно лечится много больных, перенесших операцию на желудке.

Курортное лечение таких больных состоит из многих факторов: лечебного питания, внутреннего и наружного применения минеральных вод, грязелечения, дозированных прогулок к источнику, лечебной физкультуры, климатолечения и т. д.

Основная цель брошюры — помочь людям, перенесшим операцию на желудке, восстановить свое здоровье и работоспособность.

Автор в популярной форме рассказывает об основных лечебных средствах и методах их применения на курорте и дома. Читатель узнает, как правильно организовать рациональный отдых, занятия лечебной физкультурой и т. д. Особенно под-

робно рассказывается о лечебном питании больного, перенесшего операцию на желудке.

В брошюре сообщается о вредных факторах, способных вызвать нарушение функций оперированного желудка.

Знакомство с основными принципами курортного лечения поможет больным, перенесшим операцию на желудке, более сознательно относиться к назначениям врачей, что во многом будет способствовать восстановлению и укреплению здоровья и работоспособности.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Пищеварение начинается в полости рта. Здесь происходит первичный процесс переработки пищи. Размельченная зубами пища подвергается воздействию ферментов[1] слюны, выделяемой слюнными железами. Количество выделяемой слюны зависит от характера пищи: чем суше пища, тем больше слюны выделяют железы.

Состояние зубов, языка, десен имеет важное значение для процесса пищеварения. Болезнь и потеря зубов приводит к плохому пережевыванию пищи, что во многих случаях способствует заболеванию желудка, кишечника и других органов.

Измельченная зубами и увлажненная слюной пища легко проглатывается и поступает через пищевод в желудок.

Желудок — полый орган. Положение, фор-

---

[1] Фермент — вещество, способное ускорять процессы, протекающие в организме: переваривание пищи, окисление веществ и т. д.

ма его и величина зависят от многих факторов и в первую очередь от наполнения пищей и воздухом, а также от состояния соседних с желудком органов. Длина желудка 20—22 сантиметра, емкость 2—3 литра.

Стенка желудка состоит из трех слоев: серозной оболочки, мышечной и слизистой. Наружным слоем желудка является серозная оболочка. Между серозной и мышечной оболочками расположен небольшой слой рыхлой клетчатки, где находится много кровеносных сосудов и нервов. Мышечная оболочка, состоящая из гладких мышечных волокон, имеет сложное строение, ее волокна идут в трех направлениях: продольном, круговом и косом. Мышечные волокна желудка обеспечивают его сокращения, при которых плотно охватывается желудочное содержимое. Переменные сокращения мышечных волокон желудка способствуют перемешиванию пищи и дальнейшему ее продвижению из желудка в кишечник. Изнутри желудок выстлан слизистой оболочкой, которая содержит около 30 миллионов мелких желез. Эти железы выделяют жидкий пищеварительный сок, в том числе фермент пепсин и соляную кислоту. Пепсин в кислой среде, создаваемой в желудке соляной кислотой, расщепляет белки пищи на более мелкие соединения (аминокислоты), что облегчает дальнейшее их переваривание и всасывание.

Соляная кислота улучшает деятельность поджелудочной железы и препятствует развитию в желудке бактерий, поступающих в него с пищей. За сутки железы слизистой оболочки выделяют 1,5—2 литра желудочного сока.

Наибольшее количество желудочного сока выделяется через 15—30 минут после приема пищи. На каждый сорт пищевых веществ выделяется сок разной переваривающей силы. При приеме мяса выделяется больше всего желудочного сока, меньше — при переваривании хлеба, молока.

Железы слизистой желудка выделяют также и слизь, значение которой заключается в предохранении оболочки от воздействия вредных факторов. Кроме того, слизь принимает участие в желудочном пищеварении. Однако избыточное ее количество при других изменениях в желудке говорит о его болезни.

Благодаря сокращениям желудка, пропитанная желудочным соком пища небольшими порциями переходит в двенадцатиперстную кишку (это название кишки связано с тем, что ее длина равняется приблизительно ширине двенадцати пальцев).

Выходной отдел желудка (привратник) открывается и закрывается периодически, ритмично, два-три раза в минуту. Открывается он тогда, когда в двенадцатиперстной кишке щелочная реакция. При открытом привратнике пища, перемешанная с кислым желудочным соком и достаточно переваренная, поступает отдельными порциями в двенадцатиперстную кишку.

Щелочная реакция последней становится кислой, что служит причиной закрытия привратника.

Если соляная кислота в желудочном соке отсутствует, привратник чаще всего бывает открытым и свободно (преждевременно) про-

пускает пищу, недостаточно обработанную в желудке.

Весь сложный процесс двигательной и секреторной деятельности желудка регулируется нервной системой.

В двенадцатиперстной кишке происходит основная химическая обработка пищи. Слизистая оболочка двенадцатиперстной кишки, как и желудка, тоже имеет железы, которые выделяют ряд ферментов, расщепляющих белки, жиры и углеводы.

В двенадцатиперстную кишку поступает сок поджелудочной железы, который имеет щелочную реакцию и содержит ферменты трипсин, липазу и амилазу.

За сутки поджелудочная железа выделяет около 1 литра сока.

С поступлением желудочного содержимого в двенадцатиперстную кишку в нее из выводных протоков печени и желчного пузыря поступает желчь, которая усиливает действие ферментов поджелудочной железы, доставляет в кишечник много щелочи, чем способствует всасыванию жиров. За сутки у здорового человека выделяется около 1 литра желчи.

Уже эти сведения об анатомических и физиологических особенностях двенадцатиперстной кишки свидетельствуют о том, что роль ее в процессах пищеварения велика, так как содержимое двенадцатиперстной кишки представляет собой смесь желудочного сока, сока желез двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы и печени. Вот почему функции поджелудочной железы и печени так тесно связаны с желудочно-кишечным трактом.

Пищевые массы, переработанные в желудке и двенадцатиперстной кишке, продвигаются дальше, в тонкий кишечник. Тонкую кишку принято условно делить на два отдела. Начальную часть ее называют тощей, а часть, впадающую в толстый кишечник,— подвздошной кишкой. Длина тонкой кишки равна примерно 5—6 метрам. Общая длина тонкого и толстого кишечника около 10 метров.

Тонкий кишечник, так же как и желудок, имеет три оболочки: внутреннюю — слизистую, среднюю — мышечную и наружную — серозную.

Благодаря наличию мышечных слоев, стенка кишки постоянно сокращается в определенном направлении (перистальтирует) и пищевые вещества передвигаются по кишечнику.

В слизистой оболочке тонкой кишки находится много пищеварительных желез. За сутки они вырабатывают около 2 литров кишечного сока. Выделение его происходит не постоянно, а по мере поступления в кишку пищевых масс. Под влиянием кишечного сока переваривание пищи здесь в основном почти заканчивается. Как в желудочном, так и в кишечном соке находятся ферменты, которые переводят белки и углеводы в такое состояние, в котором они могут всосаться в кровь. Всасывание питательных веществ из кишечника в кровь осуществляется с помощью особых ворсинок, расположенных на слизистой оболочке, к которым подходят кровеносные и лимфатические сосуды.

В тонких кишках происходит основное всасывание питательных веществ.

Толстая кишка также состоит из трех оболочек. Диаметр ее в три раза больше диаметра тонкой кишки. Стенка всех отделов толстой кишки всасывает жидкости, воду; в результате пищевые остатки обезвоживаются и сгущаются.

Остатки неусвоенных веществ в толстом кишечнике формируются в кал, который через прямую кишку выводится из организма.

Весь процесс пищеварения в желудочно-кишечном тракте совершается в пределах 24—30 часов, а в желудке (в зависимости от состава пищи) — от 2 до 6 часов.

Из всего сказанного становится очевидным, что пищеварительная система играет важную роль в организме и обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека.

ОСОБЕННОСТИ КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ОПЕРАЦИЮ НА ЖЕЛУДКЕ

После операции на желудке в организме происходит сложная перестройка, в результате которой создаются новые, не совсем свойственные здоровым людям условия, позволяющие человеку нормально жить и работать.

Хотя организм и приспосабливается к новым условиям, создавшимся в результате операции, все же удаление желудка или части его не проходит для человека совершенно безболезненно. После операции на желудке могут быть расстройства функции оставшейся его части и кишечника, а также некоторые болевые ощущения.

Оставшаяся небольшая часть желудка образует так называемый малый желудок, который очень быстро наполняется при приеме пищи и также быстро опорожняется. Не полностью переваренные пищевые массы из желудка попадают в тонкую кишку, которая не в состоянии после операции сразу приспособиться к перерастяжению и приему больших порций пищи. Поэтому вскоре после еды у больных появляется чувство тошноты, тяжести, распирания и боли в подложечной области. Со временем, по мере приспособления тонкого кишечника к такому необычному приему пищи, эти явления проходят. Для скорейшей ликвидации их необходимо уменьшить одноразовое количество принимаемой пищи и есть чаще — 4—5 раз в сутки.

После резекции желудка почти у всех больных резко уменьшается содержание соляной кислоты в желудочном соке, а иногда она полностью исчезает. Это явление для больных, оперированных по поводу язвенной болезни желудка, вполне благоприятно, так как одной из задач оперативного вмешательства является уменьшение секреции желудочного сока.

После операции нередко возникают нарушения функции кишечника. Из-за уменьшения кислотности желудочного сока снижается его способность переваривать жиры, не происходит обезвреживание пищи от микробов. Появляются поносы. Зачастую у таких больных нарушается процесс всасывания в кишечнике витаминов, отчего в организме возникают различные патологические изменения (заболевания кожи и слизистых оболочек, повышен-

ная утомляемость, снижение памяти и пр.). Иногда после приема пищи возникает общая слабость, чувство жара, потливость, сердцебиение. В настоящее время врачи считают, что это состояние обусловлено быстрым всасыванием большого количества углеводов из пищи. При развитии таких явлений надо уменьшить содержание углеводов в пищевом рационе.

Результаты операции на желудке зависят не только от проведенного хирургического лечения, но и от того, как будет в дальнейшем организован режим жизни человека, перенесшего операцию на желудке.

Одним из лучших методов воздействия на весь организм больного является санаторно-курортное лечение. Особенность его состоит в том, что на больной организм действуют щадящим и стимулирующим образом разнообразные курортные факторы.

На курортах Кавказских Минеральных Вод лечение проводится по принципу комплексного использования всех курортных факторов: санаторно-курортного режима, лечебного питания, внутреннего и наружного применения минеральных вод, грязелечения, физиотерапевтических процедур, медикаментозного лечения со строгим учетом индивидуальных особенностей каждого больного в отдельности.

В зависимости от причины операции на желудке (язва желудка, полипы, рак желудка) и характера операции (ушивание прободной язвы желудка, удаление части или всего желудка) лечащий врач назначит необходимые процедуры. Без назначения врача не ре-

комендуется принимать никакие процедуры, так как это может повлечь за собой нежелательные осложнения и ухудшение состояния здоровья.

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ РЕЖИМ

Успех лечения на курорте больных, перенесших операцию на желудке, в значительной мере зависит от правильно организованного санаторно-курортного режима. Он представляет собой комплекс мероприятий, регулирующих порядок и последовательность приема больными лечебных процедур, питания и отдыха, культурных развлечений, поддерживающихся на курорте распорядком дня.

Обеспечение необходимого лечения и полноценного отдыха является одним из главных элементов санаторного режима.

Создание уютной обстановки в палатах, соответствующий уход, чуткое и отзывчивое отношение медицинского персонала, исключение неприятных звуковых и зрительных раздражителей являются существенным звеном в комплексном курортном лечении больных, перенесших операцию на желудке.

Санаторный режим является строго индивидуальным и назначается лечащим врачом в зависимости от многих факторов: общего состояния здоровья, сопутствующих заболеваний, причины операции на желудке, давности операции. В процессе курортного лечения, в зависимости от состояния здоровья больного, санаторный режим может меняться.

Различают три основных санаторных ре-

жима: щадящий, тонизирующий и тренирующий.

Щадящий режим предусматривает некоторые ограничения в количестве, частоте и продолжительности лечебных процедур. Запрещаются, например, экскурсии и длительные прогулки, ограничивается диета, рекомендуется щадящий комплекс лечебной физкультуры и утренней гигиенической гимнастики. Культурные развлечения должны быть без физических напряжений. Продолжительность сна и отдыха увеличивается.

Щадящий режим назначается тогда, когда у больного общее истощение, выраженная общая слабость, сопутствующие заболевания кишечника, печени и т. д.

Тонизирующий режим назначается больным, перенесшим операцию на желудке более года назад, при вполне удовлетворительном состоянии здоровья и отсутствием сопутствующих заболеваний других органов. В назначение включаются как элементы щадящей терапии, так и элементы тренировки и закаливания организма, которые направлены на подготовку больного к дальнейшему, более широкому использованию необходимых лечебных курортных факторов в комплексном санаторно-курортном лечении. Этот режим предусматривает среднюю физическую и бальнеологическую нагрузки. Все мероприятия режима направлены на активизацию общего тонуса больного организма.

Тренирующий режим является режимом тренировки и закаливания организма; он предусматривает увеличенную физическую на-

грузку, бальнеологическое лечение без особых ограничений, экскурсии и удлиненные маршруты лечебной ходьбы, массовые и спортивные игры, лечебную физкультуру в полном объеме, широкое применение закаливающих процедур.

Но тренирующий режим, в равной степени как и предыдущие режимы, нуждается в строгой дозировке лечебных процедур, так как перегрузка больного, перенесшего операцию на желудке, всевозможными процедурами, особенно такими, как прием минеральных ванн и грязелечение, может снижать лечебный эффект.

Четко организованный санаторный режим с его размеренным по времени отдыхом, питанием, лечебными процедурами и культурными развлечениями способствует нормализации процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и восстановлению нарушенных функций отдельных органов и организма в целом. Поэтому соблюдение распорядка дня на курорте имеет большое значение для успеха лечения больных, перенесших операцию на желудке.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Лечебное питание является одним из основных факторов санаторно-курортного лечения больных, перенесших операцию на желудке. Оно состоит из определенного пищевого рациона, из которого исключены продукты, неблагоприятно влияющие на больной организм. В пищевом рационе лечебного питания преду-

сматривается правильное сочетание и достаточное количество необходимых питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов (особенно С, А и комплекса В).

При лечебном питании немаловажное значение имеют также режим питания, общая калорийность, достаточное разнообразие пищи, ее температура, объем и, несомненно, кулинарная обработка.

Благоприятно действуют на человека правильная сервировка стола, качество и вкус приготовленной пищи, ассортимент и разнообразие блюд, благоприятная обстановка во время приема пищи.

Наряду со строгим соблюдением диетического питания, для достижения эффекта в лечении больных, перенесших операцию на желудке, категорически запрещается употребление алкоголя и курение. Они раздражают желудочно-кишечный тракт и нервную систему.

Краткая характеристика отдельных пищевых продуктов

Среди пищевых веществ, обеспечивающих жизнедеятельность организма, главную роль играют белки.

Белки являются основным материалом для построения и восстановления клеток и тканей организма. Они усиливают окислительные и восстановительные процессы. В желудочно-кишечном тракте белки расщепляются на более простые составные части — аминокислоты, которые участвуют в основных процессах жизне-

деятельности организма. Поэтому ценность белков определяется содержанием в них аминокислот.

Белки бывают животного и растительного происхождения. Так называемые животные белки (мясо и мясные продукты, рыба, молоко, творог, сыр и др.) считаются биологически полноценными, так как они содержат в своем составе все необходимые для человеческого организма аминокислоты.

В растительных продуктах наиболее ценные белки содержатся в овсяной и гречневой крупе, сое и зеленом горошке. Остальные крупы и овощи (пшено, перловая крупа, фасоль и зрелый горох, грибы и др.) не содержат всех нужных аминокислот.

Суточная потребность человека в белках 1,5 г на каждый килограмм веса тела, то есть при весе 70 кг — около 100—110 г, 1 грамм белка дает 4,1 калории.

Из общего количества белка в пищевом рационе должно быть не менее половины животного происхождения.

Углеводы играют важную роль в питании человека и являются основным источником пополнения энергии в организме. Углеводы содержатся в сахаре, меде, крупах, хлебе, мучных блюдах, картофеле, а также в ягодах и фруктах. Средняя суточная норма углеводов 400—500 г. Если их в рационе недостаточно, то нарушается использование жира, поступившего с пищей, и тогда организм чрезмерно расходует белки.

У людей, перенесших операцию на желудке, нередко после приема пищи, богатой угле-

водами, возникает чувство жара, потливость, сердцебиение, общая слабость. Эти явления возникают из-за быстрого увеличения уровня сахара в крови, поэтому в пищевом рационе необходимо уменьшить содержание углеводов.

Жиры, в противоположность белкам, представляют меньшую биологическую ценность. Каждый грамм жира дает в два раза больше калорий, чем грамм углеводов или белка. 1 г жира дает 9,3 калории. Жиры имеют не только энергетическое значение, они необходимы для нормальной деятельности нервной системы, для улучшения вкуса пищи, что очень важно для пищеварения.

Различные жиры по-разному используются организмом. Это связано с содержанием жирных кислот, из которых состоит тот или другой вид жира. Лучше всего в организме усваивается коровье и растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое). Суточная норма жира равняется в среднем 80—100 г. Избыточное содержание его в пищевом рационе вредно. Это приводит к снижению аппетита, малокровию и способствует возникновению других нарушений.

Однако нельзя резко ограничивать и полностью исключать жиры из пищевого рациона, так как они содержат необходимые организму жирные кислоты и жирорастворимые витамины А, Д, Е, К.

Кроме того, пища, содержащая жир, усиливает процессы выделения желчи и улучшает опорожнение желчного пузыря и желчных протоков.

Для больных, перенесших операцию на же-

лудке, весьма полезны жиры молочного происхождения, которые содержатся в сливочном масле, сметане, сливках. Они лучше усваиваются организмом. Менее полезны животные жиры (говяжий жир, свиное сало и др.). Это объясняется тем, что после операции на желудке, особенно после резекции желудка, выработка и содержание соляной кислоты в желудочном соке значительно понижены. А это создает определенные трудности для соответствующей переработки и усвоения жиров в желудочно-кишечном тракте.

Помимо белков, углеводов и жиров в пищевом рационе в необходимом количестве должны содержаться витамины и минеральные вещества.

Витамины — сложные органические вещества, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.

Пища, содержащая достаточное количество витаминов, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и способствует укреплению здоровья.

Недостаточное содержание витаминов в пище приводит к нарушению обмена веществ и затрудняет нормальное усвоение белков и углеводов, вследствие чего может возникнуть ряд заболеваний (авитаминозов).

Потребность организма в отдельных витаминах различна и исчисляется в миллиграммах и микрограммах.[1]

Витамины различаются по растворимости

---

[1] Микрограмм равен одной тысячной доле миллиграмма.

в жирах (А, Д, Е и К) или воде (С, РР, B_1, B_2, B_6, B_{12} и др.).

Витамин А — витамин роста, обеспечивает нормальную деятельность кожи и слизистых оболочек. При недостаче витамина А наблюдаются поражения слизистых оболочек глаз, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Витамин А содержится в рыбьем жире, сливочном масле, молоке, яйцах и других продуктах.

В растительных продуктах (моркови, абрикосах, петрушке, томате и др.) витамин А содержится в виде провитамина (каротина), который в человеческом организме превращается в витамин А.

Потребность организма в витамине А составляет 1,5—2,5 мг в сутки.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в регуляции обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, оказывает нормализующее влияние на функции желудочно-кишечного тракта, способствует улучшению свертываемости крови. Витамин С содержится в растительных продуктах — овощах, зелени, фруктах и ягодах. Много витамина С в шиповнике, черной смородине, лимонах, апельсинах, мандаринах, яблоках, шпинате, картофеле. Потребность организма в витамине С составляет в среднем 100—150 мг в сутки.

Витамин B_1 содержится в дрожжах, ржаном хлебе, гречневой крупе, мясе, печени, икре и др.

Влияние витамина B_1 сказывается на деятельности нервной и сердечно-сосудистой си-

стем, процессе пищеварения. Суточная потребность человека в витамине B_1 колеблется от 3 до 5 мг.

Витамин B_2 содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения (молоко, дрожжи, мясо и др.). Довольно легко организм пополняется витамином B_2 при обычном питании. Если в пище недостаточно витамина B_2, то нарушается процесс всасывания пищевых веществ в кишечнике, понижается аппетит, появляются головные боли. Потребность человеческого организма в витамине B_2 составляет 3—5 мг в сутки.

Витамин B_6 имеет большое значение в жизнедеятельности организма, при его недостатке возникает повышенная нервная раздражительность, мышечная слабость. Витамин B_6 содержится в дрожжах, рисовых отрубях, овощах, рыбе, растительных маслах и пр. В настоящее время витамин B_6 успешно применяется при воспалительных заболеваниях желудка, сопровождающихся понижением кислотности желудочного сока. Потребность организма в витамине B_6 составляет 3—5 мг в сутки.

Витамин РР содержится в дрожжах, мясе, яичном желтке, помидорах и других продуктах. Недостаток витамина РР в питании вызывает кожные, нервные и желудочно-кишечные заболевания. Суточная потребность организма в витамине РР соответствует примерно 15 мг.

Витамин B_{12} и фолиевая кислота имеются в большом количестве в печени и дрожжах. Недостаток в пище этих витаминов вызывает

малокровие. Суточная потребность человека в витамине B_{12} равна 2—5 мг. Потребность в фолиевой кислоте составляет 2—4 мг. В настоящее время витамин B_{12} и фолиевая кислота широко применяются при лечении больных с различными заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта.

Минеральные соли имеют большое значение для человека, без них невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Минеральные вещества поступают в организм с пищевыми продуктами и частично с водой. Потребность организма в разных минеральных веществах различна и исчисляется от нескольких граммов до очень малых количеств — микрограммов. Наиболее богата солями растительная пища: зелень, овощи, фрукты и ягоды, содержащие все нужные организму соли (поваренная соль, соединения кальция, фосфора, железа, магния, йода и др.).

Минеральные соли входят в состав клеток и тканей и оказывают большое влияние на ряд процессов в организме. Они представлены в различных соединениях, их количество весьма многообразно. Наиболее важное значение в питании имеют соли кальция, фосфора, йода и железа, недостаток которых быстро сказывается на состоянии организма. Пополнение его необходимыми минеральными солями происходит из продуктов полноценного и разнообразного питания.

На курортах Кавказских Минеральных Вод применяются, в зависимости от показаний, соответствующие диеты, предложенные Институтом питания Академии медицинских наук

СССР. Наиболее часто при курортном лечении больных, перенесших операцию на желудке, назначаются диеты № 1, 2 и 5.

Диета № 1 назначается больным при давности операции не более одного года. При воспалении слизистой оболочки оставшейся части желудка (гастрит культи желудка) диета № 1 назначается и при большой давности операции. Целевое назначение ее — щажение слизистой оболочки желудка путем ограничения механических, химических и температурных раздражителей.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 120 г, углеводов — 600 г, калорий — 4000. Поваренная соль назначается в обычном количестве (по вкусу). Чтобы обогатить витаминами организм, в диету включаются сырые овощные и фруктовые соки, отвар шиповника, отвар из пшеничных отрубей.

Разрешаются напитки — слабый чай с молоком или сливками, фруктовые и овощные соки (томатный, морковный, яблочный), отвар шиповника, минеральные воды. Хлеб черствый, белый, белые сухари, бисквит, печенье. Молочные продукты — свежий творог, некислая сметана, сливки, сыр тертый; пудинги и суфле из свежего некислого творога, вареники ленивые со сметаной, блинчики со сладким творогом, творожники паровые со сладкой сметаной. Жиры — масло сливочное, несоленое и топленое несоленое. Яичные блюда — яйца всмятку, паровые омлеты, суфле. Закуски —икра паюсная, диетическая колбаса, сосиски с салатом, сыр голландский.

Супы — из круп, картофеля, моркови, свек-

лы (протертые, вегетарианские), молочные супы с вермишелью и домашней лапшой.

Мясо и рыба — нежилистые, нежирные сорта мяса (говядина, телятина), рыба речная в отварном виде; паровые котлеты и фрикадели. Нежные сорта мяса могут готовиться в отварном виде куском (курица без кожи, бефстроганов из вываренного мяса без специй), рыба отварная куском или в рубленом виде.

Крупы и макаронные изделия—каши (кроме пшенной) с маслом или молоком, протертые, не крутые, паровые пудинги, лапша, макароны.

Овощи и зелень — картофель, баклажаны, кабачки, морковь, свекла, цветная капуста, салат в виде пюре, пудинги, суфле, запеканки, фаршированные мясом.

Фрукты в вареном, протертом или печеном виде.

Ягоды — сладкие сорта (клубника, малина). Компоты, кисели, желе фруктово-ягодное.

Соусы — яичный, сметанный, молочно-яичный, распущенное сливочное масло.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие вегетарианские овощные навары, особенно грибные; жирные сорта мяса или рыбы, жареное мясо или рыба, сырые овощи, всякие острые и соленые закуски, консервы, колбаса, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, очень холодные напитки, мороженое.

Диета № 2. Назначается больным при давности операции более года и отсутствии сопутствующих воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Целевое назначение диеты № 2 — умеренное механическое щаже-

ние слизистой желудочно-кишечного тракта, с сохранением химических раздражителей.

Разрешаются напитки—фруктовые и овощные соки, чай, чай с молоком, некрепкое кофе, кефир. Хлеб белый вчерашний, печенье несдобное, булочки, ватрушки, белые сухари.

Молочные продукты — молоко разбавленное, молочнокислые продукты, кефир, простокваша, ацидофильное молоко, творог, некислая сметана, творожники, пудинги.

Жиры — масло сливочное, топленое, свежий маргарин, растительное масло.

Яйца и яичные блюда — яйца свежие всмятку, яичница, омлеты.

Мясо и рыба — нежирные сорта, рубленые в вареном и жареном виде, без панировки в сухарях. Куры отварные — куском.

Крупы и мучные изделия — всякие крупы, лапша, вермишель, макароны, каши из различных круп, пудинги и запеканки. Каши хорошо разваренные или протертые.

Супы и бульоны — всякие на овощном, рыбном и мясном наварах, щи из свежей или цветной капусты; щи зеленые, мясные с яйцом и со сметаной, борщи протертые или мелкошинкованные, бульоны, уха рыбная.

Закуски — колбаса свежая, сосиски, без пряностей, ветчина малосоленая, нежирная, неострые сыры, нежирная сельдь, паюсная и кетовая икра.

Фрукты и ягоды — свежие ягоды в ограниченном количестве (клубника, малина и вишня), фрукты в вареном и протертом виде — очень мягкие, сладкие разрешаются в непротертом виде без кожуры.

Соусы и приправы—соусы мясные, сметанные и грибные, распущенное сливочное масло, белый соус с лимоном.

Витамины — фруктово-ягодные соки, мелкошинкованная зелень, отвары из шиповника и отрубей.

Запрещаются: все острые блюда, сырые овощи, свежий хлеб, сдобные пироги, жилистое и жирное мясо, копченые продукты, консервы.

Диета № 2 содержит достаточное количество разнообразных, необходимых организму, питательных веществ и поэтому применяется в течение длительного времени.

Диета № 5 назначается перенесшим операцию на желудке при возникновении у них воспалительных заболеваний печени и желчных путей.

Целевое назначение диеты № 5 — щажение функций печени, улучшение желчевыделения и опорожнения кишечника.

Разрешаются: напитки — чай слабый, кофе, фруктово-ягодные отвары, витаминные соки из черной смородины и крыжовника, отвар шиповника, дрожжевой напиток, квас хлебный.

Хлеб — пшеничный белый, серый, ржаной (вчерашний), сухари пшеничные (ванильные, московские).

Крупы и мучные блюда — лапша, макароны, вермишель в отварном и запеченном виде. Каши отварные, но не жареные.

Молочные продукты — в большом количестве творог (до 400 г в день) в виде различных блюд: творог со сметаной, сырники, ленивые вареники, пудинги и др. Кефир, просто-

кваша. Сливки и сметана в ограниченном количестве. Неострый сыр (голландский, степной, костромской и др., брынза).

Мясо и рыба — нежирные сорта говядины, телятины, курицы в отварном или тушеном виде (куском), рубленые паровые или запеченные биточки, котлеты, шницель, фрикадели и т. п., мясо-овощные блюда из отварного мяса: кабачки, голубцы, капустный рулет, украинская запеканка. Нежирная индейка (филе отварное). Тощая баранина. Рыба — треска, судак, окунь, щука в отварном или запеченном виде, а также в виде запеченных или паровых котлет, пудингов, суфле и др.

Жиры — масло сливочное несоленое, кукурузное, оливковое (до 30 г), нерафинированное подсолнечное, прованское.

Супы — щи и овощные вегетарианские супы из свежих овощей (без щавеля, шпината и бобовых) со сметаной. Поджаривание овощей не допускается. Супы молочные и фруктовые. Окрошка на дрожжевом напитке и фруктовом отваре.

Соусы и приправы — сметанный, молочный, молочно-сметанный с лимоном, ванильный.

Яичные блюда — белковые омлеты, суфле белковое.

Ягоды и фрукты — сладкие и спелые сорта в сыром, запеченном и отварном виде (особенно черная смородина). Сушеные плоды, компоты, кисели и другие блюда.

Овощи и зелень — овощи в сыром, вареном, запеченном и тушеном виде; огурцы в умеренном количестве, помидоры и зеленый горошек. Салат всякий.

Сахар и сладости — варенье (особенно из черной смородины, крыжовника), мед, повидло.

Закуски — овощные и фруктовые салаты со сметаной и растительным маслом, вымоченная сельдь и черная икра (в небольшом количестве), 1—2 раза в неделю: докторская колбаса, шпроты и крабы, неострый сыр, крем и паста из творога, нежирная ветчина.

Вопрос о выборе соответствующей диеты и о переходе с одной на другую диету не следует решать самостоятельно. Только лечащий врач на основании тщательного обследования и учета индивидуальных особенностей больного (причина операции, вид оперативного вмешательства, давность операции и т. д.) может правильно решить вопрос о лечебном питании.

ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

В Железноводске для питьевого лечения используют минеральные воды Смирновских источников № 1 и № 2, Славяновского, Владимирского и источника № 54.

Воды этих источников относятся к типу углекислых гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевых.

В Ессентуках применяют минеральные воды источников № 4 и № 17. По своему химическому составу они углекисло-соляно-щелочные.

В Пятигорске курортные больные пьют минеральную воду Красноармейского источника

№ 1, Лермонтовского № 2, источника «Машук» № 19. Минеральные воды Красноармейского источника № 1 и Лермонтовского № 2 по своему составу относятся к углекислым соляно-щелочным водам и напоминают Ессентукские воды (источники № 4 и № 17). Минеральная вода «Машук» № 19 является углекислой хлоридно-гидрокарбонатно-натриевой.

В Кисловодске для питьевого лечения применяют доломитный и сульфатный нарзаны. По своему химическому составу нарзаны относятся к типу гидрокарбонатно-сульфатно-кальциевых вод. Отличительной особенностью этих двух типов нарзанов является высокое содержание сульфатного иона в сульфатном нарзане и гидрокарбонатного иона в доломитном нарзане.

Методика внутреннего применения минеральных вод, и в частности питьевого лечения, зависит от общего состояния больного, причины и давности операции, вида оперативного вмешательства, состояния пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы и т. д. Минеральную воду обычно пьют три раза в день: перед завтраком, обедом и ужином. Методика питьевого лечения, принятая на курортах Кавказских Минеральных Вод, основывается на классических исследованиях академика И. П. Павлова и его сотрудников. Экспериментальными исследованиями было установлено, что прием минеральной воды за 30 минут до еды увеличивает отделение желудочного сока и повышает его кислотность, а прием той же воды за 1,5 часа до еды снижает

выработку желудочного сока и его кислотность.

Причина такого явления заключается в том, что минеральная вода, принятая незадолго до еды, задерживается вместе с пищей в желудке и тем самым, воздействуя более длительно на слизистую оболочку и ее рецепторы, стимулирует желудочную секрецию. Наоборот, если минеральная вода принимается задолго до приема пищи, она успевает почти полностью перейти в кишечник и, действуя оттуда, тормозит желудочную секрецию. Поэтому больным, перенесшим операцию на желудке, у которых имеется пониженное содержание, а иногда и полное отсутствие соляной кислоты в желудочном соке, минеральную воду рекомендуется пить за 20—30 минут до приема пищи и даже непосредственно перед едой.

При нормальной кислотности желудочного сока минеральную воду пьют за 45—50 минут до еды. При повышенной кислотности — за 1—1,5 часа до еды.

Больным, у которых пониженная кислотность желудочного сока и обильно образуется слизь, рекомендуется пить минеральную воду медленно, небольшими глотками. При этом минеральная вода оказывает более длительное воздействие на слизистую оболочку желудка, способствует значительному разжижению слизи и гораздо энергичнее стимулирует секреторную деятельность желудка.

Под влиянием внутреннего приема минеральных вод у таких больных улучшается аппетит и общее самочувствие, уменьшается

воспалительный процесс в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. Нормализуются секреторная, двигательная и выделительная функции желудка, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. Улучшается белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмен.

Минеральная вода, принятая внутрь, всасывается в кишечнике, а слабоминерализованная — в тонком кишечнике. Более концентрированные воды, частично всасываясь в тонком кишечнике, доходят до восходящего отдела толстой кишки, где полностью завершается процесс всасывания.

Минеральная вода, попадая в пищеварительный тракт, оказывает влияние на нервные окончания (рецепторы) слизистой оболочки на всем протяжении пищеварительного аппарата (ротовая полость, желудок, кишечник). Далее по нервным путям раздражения поступает в центральную нервную систему — головной мозг, в результате происходят благоприятные сдвиги в функциональном состоянии пищеварительного аппарата.

Кроме того, через слизистую оболочку кишечника минеральная вода проникает в кровь, разносится током крови по всему организму и оказывает многостороннее влияние на все органы и ткани.

Минеральную воду рекомендуется пить у источника, этим обеспечивается полная сохранность физико-химических и других ее свойств. Кроме того, питье у источника сочетается с прогулкой и воздействием климатических факторов на больного. Если по каким-

либо причинам пить воду у источника не представляется возможным, то больной пользуется минеральной водой, доставляемой в санаторий.

Однократная доза минеральных вод, наиболее часто используемых на Кавминводах, колеблется в пределах 200—250 мл. По специальным показаниям разовая доза может понижаться до 100—150 мл. Суточный прием минеральной воды колеблется в пределах 500—750 мл. Дозу минеральной воды определяет лечащий врач, который учитывает общее состояние больного.

Среди некоторых людей существует ошибочное мнение, что чем больше выпить минеральной воды, тем скорее можно поправить здоровье. Раз и навсегда следует запомнить, что умеренные количества минеральной воды действуют благоприятнее.

Перенесшие операцию на желудке и страдающие поносами люди пользуются минеральной водой с определенной осторожностью. Пить воду им надо по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день, обязательно в теплом виде (температура 40—45°С).

При выраженных обострениях со стороны желудочно-кишечного тракта (поносы, боли и т. п.) прием минеральной воды следует временно прекратить. Когда стихнут острые явления, можно назначить питье минеральной воды в малых количествах (1/3—1/2 стакана). Если состояние больного улучшается, количество воды увеличивается до одного стакана на прием.

Длительность курса питьевого лечения за-

висит от состояния здоровья человека и реакции его организма на проводимое лечение. Курс питьевого лечения проводится четыре недели. В некоторых случаях, по показаниям, прием минеральной воды может быть продлен до полутора месяцев.

Постоянно пить минеральную воду не рекомендуется, так как систематическое ее употребление в течение нескольких месяцев может вызвать значительные изменения в деятельности различных органов и систем и оказать отрицательное влияние на состояние здоровья человека, перенесшего операцию на желудке.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

На курортах Северного Кавказа (в Ессентуках, Железноводске, Кисловодске и Пятигорске) для минеральных ванн применяют различные по своему составу минеральные воды — углекислые, сероводородные, радоновые, а также безгазовые.

В Железноводске для ванн используют минеральные воды источников Южная буровая № 1, Славяновского, Нелюбинского и Гаазовского. По своему химическому составу они почти однотипны.

В Ессентуках для ванн берут минеральные воды источников буровой № 1, № 2, № 20, а также серно-щелочную воду Гаазо-Понамаревского источника, в Пятигорске — углекисло-сероводородные и радоновые воды, а в Кисловодске — углекислую воду старого нарзана, доломитного и буровых № 5 и № 12.

Минеральные ванны являются бальнеологическими процедурами с выраженным действием, и поэтому назначать их может только лечащий врач после тщательного и всестороннего обследования пациента.

Минеральные воды действуют совокупностью своих свойств, как единое целое. Немаловажное значение имеет химический состав и температура воды, наличие газов (в том числе углекислого и сероводорода), а также длительность пребывания больного в ванне.

Минеральные ванны, назначаемые по показаниям в соответствии с индивидуальными особенностями каждого больного, оказывают благоприятное влияние на организм.

Они воздействуют на высшие нервные центры коры головного мозга через нервные приборы (рецепторы) кожи. Этим объясняется то состояние покоя и душевного равновесия, которое человек ощущает во время и после приема ванны.

Наблюдения показывают, что минеральные ванны улучшают регулирующую функцию нервной системы внутренних органов, в частности деятельность желудочно-кишечного тракта.

Под влиянием минеральных ванн у абсолютного большинства людей, перенесших операцию на желудке, отмечается улучшение состояния здоровья: проходят болевые ощущения, крепче и продолжительнее становится сон, нарастает бодрость, значительно улучшается общее самочувствие и деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем.

Больным, перенесшим операцию на желудке, минеральные ванны назначаются обычно

через день при температуре воды 36—37°С. Продолжительность приема процедуры от 10 до 15 минут. На курс лечения 10—12 ванн.

Чаще всего минеральные ванны сочетаются с грязелечением, то есть один день минеральная ванна, второй — грязелечение.

Наиболее удачное время для приема ванн— первая половина дня. В ванну нельзя погружаться потным или утомленным. Перед тем как ее принять, необходимо отдохнуть 20—25 минут. Если ванны отпускаются в утренние часы, то надо принимать их не натощак, а обязательно после легкого завтрака (стакан чая или кефира с бутербродом, булочкой и пр.). Не рекомендуется принимать ванну сразу после еды. Между едой и приемом ванны должен быть промежуток в полтора-два часа.

В кабине, куда пришел гражданин, чтобы принять минеральную ванну, он должен не торопясь раздеться, погрузиться в воду до сосков, вытянуть руки вдоль туловища и лежать спокойно в соответствии с назначенным врачом временем. По окончании процедуры одеться не торопясь и отдохнуть 20—30 минут в специально отведенной для отдыха комнате. По возвращении в санаторий рекомендуется полежать в постели еще один-полтора часа. Отдых больного, во-первых, усиливает действие принятой процедуры, а, во-вторых, нормализует те физиологические сдвиги, которые развились в организме в результате принятой процедуры.

В день приема минеральной ванны недопустимы другие нагрузочные бальнеологические процедуры, как например, грязевые ап-

пликации, грязевой электрофорез, общая диатермия и т. п. Подобного рода процедуры назначаются в дни, свободные от ванн. Если врач и назначает больному в один день несколько процедур, то исключительно малонагрузочные (ингаляция, влагалищные орошения, небольшие по действию физиотерапевтические процедуры и т. д.).

Если после минеральной ванны у больного возникли нежелательные явления, в частности упадок сил, слабость, головокружение, выраженное возбуждение нервной системы или острые заболевания (грипп, ангина и др.), то прием ванн либо временно прекращается, либо отменяется совсем.

Больным, перенесшим операцию на желудке, при наличии у них сопутствующих заболеваний печени и желчного пузыря, при воспалении толстого кишечника (колите), запорах и других нарушениях желудочно-кишечного тракта могут назначаться дополнительно сифонные промывания кишечника или вместо обычных минеральных ванн — субаквальные ванны (подводные промывания кишечника).

Сифонные промывания кишечника назначаются через 1—2 дня. На курс 6—10 промываний. При специальных показаниях действие сифонных промываний может быть усилено добавлением к минеральной воде лекарственных веществ. Подводные промывания кишечника проводятся обычно два раза в неделю, то есть через 2—3 дня. Всего на курс лечения назначают от 6 до 10 процедур.

Сифонные промывания и особенно сильнодействующая процедура — подводные промы-

вания кишечника (субаквальные ванны) — назначаются далеко не всем больным, перенесшим операцию на желудке. Имеется немало противопоказаний к этим процедурам, как-то: острое заболевание пищеварительного тракта, повышенная температура, кровотечение любой локализации, геморрой в фазе обострения и многие другие. Поэтому вопрос о назначении больному субаквальных ванн или сифонных промываний кишечника решает лечащий врач в индивидуальном порядке.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

На питьевых курортах Кавказских Минеральных Вод при лечении больных, перенесших операцию на желудке по поводу язвенной болезни, широко применяется грязелечение в комплексе с другими бальнеологическими процедурами.

Для грязелечения используется иловая грязь Тамбуканского озера, расположенного неподалеку от Пятигорска.

Действие грязелечения на организм весьма разнообразно и довольно сложно. Грязевые процедуры оказывают непосредственное влияние на кожу и находящиеся в ней нервные окончания, которые по нервным путям передают эти раздражения в центральную нервную систему, где, преобразовавшись, осуществляют ответное воздействие на весь организм.

Грязевые процедуры оказывают разностороннее действие на сердечно-сосудистую систему, усиливают обмен веществ, изменяют физико-химические свойства крови.

При грязелечении выражено также и местное влияние — отмечается уменьшение болей в месте приложения грязи, усиливается кровообращение и потоотделение. На месте приложения грязевой аппликации отмечается уменьшение воспалительного процесса.

Влияние лечебной грязи на организм человека проявляется рядом факторов: механическими, температурными, химическими и биологическими.

Известно, что грязь содержит большое количество органических и неорганических веществ: различные соли, газы, биологические стимуляторы, бактериофаги, обусловливающие ее активность как лечебного средства. Наличие в грязи органических кислот различного состава, пигментов и пенициллиноподобных веществ объясняет ее антимикробное действие.

Грязевое лечение оказывает обезболивающее действие, стимулирует быстрое рассасывание воспалительных очагов и улучшает функции больного органа, в частности желудка, способствует улучшению обменных процессов, крово- и лимфообращения в болезненном очаге.

Грязелечение проводится по общепринятому на курортах Кавказских Минеральных Вод аппликационному методу. Сущность этого метода (при лечении больных, перенесших операцию на желудке) заключается в следующем. Грязевая масса весом 8—12 кг (1—1,5 ведра) накладывается на верхнюю половину живота, область печени и поясницу. Температура грязи назначается в 38—42°С. Длительность грязевой процедуры 10—15 минут.

По окончании процедуры больного освобождают руками от грязи, он обмывается под теплым душем с температурой воды не выше 36—37°С. Душ должен быть непродолжительным (2—3 минуты), без высокого давления, лучше дождевой. Недопустимо длительное пребывание под горячим душем.

Одевшись, больной должен обязательно отдохнуть — полежать в комнате отдыха 20—30 минут, а затем, придя в санаторий, еще полежать около часа. После отдыха он может вернуться к обычному санаторному режиму.

Грязелечение не рекомендуется проводить натощак, сразу после еды или непосредственно перед едой; интервал должен быть около 1—2 часов.

На курортах Кавказских Минеральных Вод при лечении больных, перенесших операцию на желудке по поводу язвенной болезни, применяют также электрогрязь (гальваногрязь), через грязевую лепешку пропускается электрический ток, что способствует проникновению ряда химических веществ в кожу человека.

Электрогрязевые процедуры по сравнению с аппликационным грязелечением обладают сравнительно мягким действием, и поэтому они назначаются ослабленным больным, у которых обычное грязелечение с применением высокой температуры грязи является непоказанным или трудно переносимым.

В период грязелечения иногда может возникнуть так называемая бальнеологическая реакция — общая или местная. При общей бальнеологической реакции появляются сла-

бость, утомляемость, снижается аппетит, ухудшается сон, возникают неприятные ощущения со стороны сердца.

Если при местной бальнеологической реакции отмечается интенсивное покраснение кожи в месте приложения грязи, усиление болей, то лечащий врач, руководствуясь общим состоянием больного, вносит те или иные изменения в грязелечение (снижение температуры, удлинение интервала между процедурами, временный перерыв или отмену грязелечения).

Больной должен точно выполнять назначенное врачом лечение грязью. Мнение некоторых людей, что грязь, принимаемая дольше по времени, больше по количеству назначенных процедур и горячее по температуре, может принести пользу — неправильно и вредно.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

В комплексном санаторно-курортном лечении лечебная физкультура имеет большое значение.

Физические упражнения вызывают чувство бодрости, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ, создают благоприятные условия для процесса пищеварения.

Лечебная физкультура дает положительные результаты только при систематическом, ежедневном занятии. На курортах Кавминвод применяются: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная прогулка (терренкур), экскурсии и ближний туризм, спортивные игры.

Основным условием, обеспечивающим хороший лечебный эффект, является тщательное предварительное обследование больного, соответствующий выбор форм лечебной физкультуры, показ рекомендуемых упражнений и периодический врачебный контроль для проверки состояния здоровья и внесения соответствующих изменений в занятия.

В зависимости от срока, прошедшего с момента оперативного вмешательства, характера операции, самочувствия больного, возраста, наличия или отсутствия сопутствующих заболеваний, врач назначает определенный комплекс лечебной физкультуры.

Некоторые больные, перенесшие операцию на желудке, начинают себя чрезмерно щадить. Они не только не занимаются утренней гимнастикой, но даже стараются избегать лишних движений, не говоря уже о физической нагрузке. Малоподвижный образ жизни не полезен даже вполне здоровому человеку и абсолютно вреден людям, перенесшим операцию на желудке. Следует помнить, что оперативное вмешательство (удаление части желудка), если и вносит в организм некоторые элементы новых, не свойственных совершенно здоровому человеку взаимоотношений органов брюшной полости, то вовсе не значит, что оно делает человека навсегда больным.

Противопоказания для занятий лечебной физкультурой весьма ограничены, и практически лечебная физкультура широко применяется в комплексном санаторно-курортном лечении больных, перенесших операцию на желудке. Врач также определяет режим дви-

жений, который состоит из различных сочетаний и дозировок физических упражнений.

На курортах Кавказских Минеральных Вод применяются три вида режима движений: первый — щадящий, второй — щадяще-тренирующий, третий — тренирующий.

Первый режим — утренняя прогулка, зарядка, индивидуальная лечебная гимнастика.

Второй режим — утренняя гигиеническая гимнастика без бега и прыжков, групповая или индивидуальная лечебная гимнастика, дозированная прогулка, экскурсии в пределах курорта, ограничения в спортивных играх.

Третий режим — утренняя гигиеническая гимнастика в полном объеме, групповая лечебная гимнастика, увеличенные маршруты дозированных прогулок, экскурсии за пределы курорта, ближний туризм, спортивные и массовые игры.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится непосредственно после подъема больных, создает бодрое настроение, улучшает кровообращение и дыхание, а также обмен веществ.

В утренние гимнастические упражнения не рекомендуется включать движения, требующие большой мышечной нагрузки.

Однако все физические упражнения нужно выполнять энергично, достаточно хорошо напрягая мышцы.

На утреннюю зарядку следует отводить не более 10—15 минут. Упражнения должны включать движения для укрепления мышц ног, рук, туловища.

Примерный комплекс физических упражнений для больных, перенесших операцию на желудке

Каждый курорт имеет разработанные методики лечебной физкультуры для отдельных групп больных.

Выполняя физические упражнения, особое внимание уделяйте правильному дыханию. Нельзя задерживать дыхание, дышать нужно все время ритмично, глубоко, делая вдох через нос, выдох — через рот.

Необходимо запомнить, что та часть упражнений, которая соответствует поднятию рук вверх, разведению их в стороны, сведению лопаток, выпрямлению туловища, должна сочетаться с вдохом; опускание рук вниз, наклон туловища вперед, в стороны, приседания — с выдохом.

Под влиянием физических упражнений увеличивается емкость легких, то есть количество воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого человеком за один вдох и выдох. В связи с этим через легкие в кровь больше поступает кислорода.

Усиление кровообращения и улучшение двигательной функции органов пищеварения после физических упражнений нормализует секреторное действие оперированного желудка, работу поджелудочной железы, печени; создает лучшие условия для желчеотделения, процессов пищеварения.

После утренней гимнастики весьма полезно провести влажные обтирания тела.

Лечебная гимнастика проводится в специ-

альных кабинетах лечебной физкультуры групповым методом под руководством инструктора и состоит из ряда комплексов физических упражнений. Она проводится спустя 1,5 часа после еды. Длительность процедуры лечебной гимнастики 20—35 минут.

Иногда после физических упражнений может появиться боль в мышцах. Ее не следует бояться. Болевые ощущения скоро пройдут, стоит только на несколько дней уменьшить нагрузку.

Когда легкие упражнения для организма станут привычными, можно переходить и к более трудным, постепенно повышая нагрузку.

Лечебная физкультура, как правило, сочетается с другими методами бальнеолечения и назначается не позже чем за 30 минут до бальнеопроцедур или спустя 1,5—2 часа после приема минеральных ванн или грязелечения.

Лечебная физкультура стала незаменимым методом в лечебной практике курортов Кавказских Минеральных Вод и должна быть продолжена в домашних условиях.

При выполнении физических упражнений в санаторно-курортных условиях и дома больным, перенесшим операцию на желудке, необходимо придерживаться следующих основных правил:

соблюдать последовательность в увеличении физической нагрузки;

при выполнении упражнений следить за правильностью дыхания. Через каждые 2—3 двигательных упражнения делать упражнения дыхательные;

избегать задержки дыхания, так как это

ухудшает работу сердца (уменьшение притока к нему крови);

физические упражнения необходимо выполнять плавно, в спокойном темпе, без рывков и чрезмерного силового напряжения;

не рекомендуются резкие повороты и наклоны туловища, приседания, подпрыгивания и подскоки, движения, сопровождающиеся натуживанием.

Следует помнить, что некоторые физические упражнения утренней гимнастики, передаваемой по радио, не подходят больным, перенесшим операцию на желудке (по указанным выше причинам), поэтому их надо пропускать.

Дозированная лечебная прогулка проводится на всех курортах Кавказских Минеральных Вод по специально разработанным маршрутам, которые имеют различное расстояние. Терренкур создает хорошие условия для тренировки всего организма. Лучшее время для дозированной прогулки — утренние и вечерние часы.

Не рекомендуется совершать дозированную прогулку сразу после бальнеопроцедур и еды, желателен перерыв 2—3 часа. После полезен отдых в хорошо проветренном помещении.

Систематическая ходьба улучшает деятельность органов дыхания и кровообращения, что приводит к увеличению потребления кислорода и улучшению обмена веществ в организме. Прогулки благоприятно действуют на функциональное состояние нервной системы.

КЛИМАТОЛЕЧЕНИЕ

Правильно применяемое климатолечение приводит к улучшению состояния центральной нервной системы, ее вегетативного отдела и этим способствует улучшению нарушенных функций желудочно-кишечного тракта.

На курорте воздействию климата постоянно подвергаются: при хождении к источникам, на процедуры, в лечебные учреждения, во время прогулок в парке, садах и экскурсий.

Помимо этого, на курортах широко применяются специальные виды климатолечения.

Лигекур — дозированный по времени отдых на открытом воздухе. Пребывание на свежем воздухе может быть в покое или сочетаться с движением. Это оказывает на организм больного, перенесшего операцию на желудке, большое и притом многообразное влияние. Улучшается функциональное состояние центральной и вегетативной нервной систем, функции сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, органов дыхания, кровотворения, нормализуется сон, появляется чувство бодрости и жизнерадостности.

Воздушные ванны проводятся в специальных помещениях (аэрариях). В них человек защищен от действия прямых солнечных лучей специальными навесами, не мешающими циркуляции свежего воздуха и попаданию рассеянной солнечной радиации.

Больным ослабленным, астеничным, малокровным, зябким прежде чем приступить к воздушным ваннам, полезно принимать их несколько дней в комнате. Более крепкие лю-

ди могут принимать воздушные ванны в аэрарии без предварительной подготовки в комнате.

Лучшее время для приема воздушных ванн с 10 часов утра до 5 часов дня. В зависимости от условий наружного воздуха (температура, влажность, ветер) воздушные ванны назначают продолжительностью от 15—20 минут до 1—1,5 часа, причем длительность процедуры увеличивается постепенно. Количество воздушных ванн не ограничивается и зависит от времени пребывания больного на курорте.

Солнечные ванны являются весьма активным видом климатолечения и заключаются в том, что на обнаженное тело человека действуют воздух, а также рассеянные, прямые и отраженные солнечные лучи. Отпуск солнечных ванн обычно проводится в специально оборудованных помещениях — соляриях. Солнечные ванны, так же как и воздушные, принимаются в лежачем положении на специально оборудованных лежаках. Во время процедуры больной должен периодически повертываться, ложась то на бок, то на живот, то на спину. Голова должна быть защищена от прямых солнечных лучей.

Солнечные ванны назначаются с определенной осторожностью, с учетом общего состояния организма и особенно сердечно-сосудистой и нервной систем.

Отпуск солнечных ванн должен всегда проводиться строго дозированно. Длительность их приема увеличивается постепенно и осторожно.

После солнечной ванны необходим отдых

в тени с последующим обтиранием тела влажным полотенцем или приемом душа в соответствии с указанием врача.

Солнечные ванны, принимаемые без определенной дозировки, могут вызвать различные осложнения (ожоги кожи, ухудшение общего самочувствия, головную боль и т. п.). Поэтому их нужно принимать только по назначению лечащего врача.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Медикаментозное лечение больных, перенесших операцию на желудке, проводится в тех случаях, когда курортные средства лечения не показаны или не дают быстрых положительных результатов. Некоторые лечебные средства, в частности витамины, назначаются для усиления положительного эффекта дополнительно к курортному лечению.

При так называемых функциональных нарушениях нервной системы (раздражительность, повышенная утомляемость и т. п.) назначаются бром, кофеин и снотворные средства для улучшения сна. При выраженных болевых ощущениях со стороны желудочно-кишечного тракта применяются обезболивающие средства: папаверин, атропин, беладонна и другие.

При выраженной секреторной недостаточности оперированного желудка, когда у больного бывают тяжесть и боль в подложечной области, плохой аппетит, нарушение со стороны кишечника (вздутие, урчание, запоры или поносы), назначается на несколько

дней желудочный сок по одной столовой ложке три раза в день во время еды или таблетированный желудочный сок (1—2 таблетки в половине стакана теплой кипяченой воды), глотками во время приема пищи.

Таблетированный желудочный сок продается в аптеках под названием бетацид или ацидолпепсин. Одновременно с назначением желудочного сока нередко врач назначает препарат поджелудочной железы — панкреатин (по 0,5—1,0 г три раза в день за 10—15 минут до еды).

Очень важным средством при лечении больных, перенесших операцию на желудке, являются витамины. Следует учесть, что при выраженной секреторной недостаточности оперированного желудка нарушается усвоение витаминов. Поэтому пополнение организма естественными и искусственными (аптечными) витаминами в различных видах необходимо. Среди них особенно следует рекомендовать витамины A, C и группы B (B_1, B_2, B_6, B_{12}).

Больные должны помнить, что каждое лекарство принимается только по назначению врача, по его рекомендации. Беспорядочный прием лекарств может принести вред организму.

СОВЕТЫ НА ДОМ

О РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Покидая курорт, больной, перенесший операцию на желудке, должен выяснить у лечащего врача все вопросы, касающиеся дальнейшего лечения в домашних условиях.

После санаторно-курортного лечения такие больные продолжают работать по своей специальности. Труд является постоянным стимулом к жизнедеятельности, он дает человеку бодрость и здоровье. Но чтобы трудиться плодотворно, чтобы труд не ухудшал состояние здоровья, а способствовал его сохранению, нужно правильно организовать свою работу, выполнять необходимый режим, избегать переутомления, так как усталость снижает сопротивление организма и способствует обострению заболевания.

Для укрепления здоровья и повышения работоспособности громадное значение имеет правильно организованный отдых. С большой пользой могут и должны быть проведены часы после работы, выходной день. Нужно помнить, что активный отдых является одним из важных средств укрепления нервной системы и предупреждения многих заболеваний.

Очень полезны прогулки на воздухе. Они улучшают деятельность сердца и легких, нормализуют обмен веществ, повышают аппетит. Продолжительность их следует увеличивать постепенно. Наиболее удачное и приемлемое время для прогулок — утром перед началом работы и вечером перед сном.

Для здоровья и работоспособности человека, перенесшего операцию на желудке, большое значение имеет сон. Его продолжительность должна быть не менее 8 часов в сутки. Перед сном рекомендуется совершить небольшую прогулку, а на ночь сделать обтирание тела теплой водой.

Ложиться и вставать необходимо всегда

в одни и те же часы. Спать надо не менее 8 часов в сутки, лучше с 23 до 7—8 часов утра. Перед сном следует проветрить комнату, независимо от времени года. Хорошо приучить себя спать в комнате летом с открытым окном, а зимой с открытой форточкой.

Не надо непосредственно перед сном ужинать, пить возбуждающие нервную систему напитки (чай, кофе), читать книгу.

Больным, перенесшим операцию на желудке, необходимо закалять организм, а это соответственно укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость его к различным вредным воздействиям. Закаливание организма поможет избавиться от возврата болезни.

Очень простой и почти всегда доступной процедурой для закаливания организма является обтирание тела водой до пояса утром и вечером. Начинать утреннее обтирание следует теплой водой температуры 26—28°С, постепенно переходя на прохладную, а затем и холодную воду. Вечернее обтирание лучше проводить теплой водой.

Организация быта, труда и питания, правильное чередование работы и отдыха, достаточный сон, регулярное пребывание на воздухе, физическая зарядка утром — все это имеет важное значение для укрепления здоровья больного, перенесшего операцию на желудке.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Важным профилактическим и лечебным мероприятием в домашних условиях является правильно организованное рациональное и ле-

чебное питание. Прием пищи в определенное время не реже четырех-пяти раз в день предупреждает развитие или обострение заболевания желудочно-кишечного тракта у больных, перенесших операцию на желудке.

Правильно организованный режим питания в определенной мере способствует восстановлению утраченных функций оперированного желудка, кишечника и пищеварительных желез. Исчезают все неприятные ощущения в области живота, появляется хороший аппетит, нормализуется стул.

Переход на обычный рацион питания необходимо совершать постепенно. Правильно определить точные сроки такой возможности может только врач, который учитывает состояние оперированного желудка.

При переходе на более расширенное питание следует по-прежнему строго придерживаться правильного режима: питаться в одни и те же часы, с равными промежутками между приемами пищи, 3—4 раза в сутки.

Если при переходе на общий рацион питания появляются какие-либо расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, следует обязательно посоветоваться с врачом и, при необходимости, вернуться на определенное время к прежнему пищевому режиму.

Не рекомендуется питаться всухомятку. Это вредно сказывается на функции желудка вообще и особенно оперированного.

Если в домашних условиях в силу каких-либо причин трудно готовить лечебное питание, то можно питаться в специальных диетических столовых.

После приема пищи, особенно обеда, следует хотя бы в течение нескольких минут отдохнуть.

Надо помнить, что горячая и очень холодная пища людям, перенесшим операцию на желудке, вредна. Принимать ее нужно только в теплом виде.

Пищевой рацион обязательно должен содержать достаточное количество витаминов, поэтому витаминные соки и напитки имеют большое значение в лечебном питании.

Людям, перенесшим операцию на желудке, рекомендуется через каждые 3—4 месяца повторять питьевой курс бутылочных минеральных вод.

В аптеках в продаже имеются бутылочные минеральные воды: Ессентуки № 4 и № 17, Нарзан, Смирновская, Славяновская, Машук, Боржоми, Джермук, Дилижан, Исти-Су. Употребление их не должно быть хаотичным. При питье минеральных вод необходимо обязательно придерживаться определенной методики, о которой мы говорили выше.

Нередко больные спрашивают: есть ли разница между бутылочной минеральной водой и водой, взятой непосредственно из источника? На это следует ответить следующее. Минеральная вода во время розлива в бутылки и последующего хранения в какой-то степени подвергается некоторым изменениям. Однако эти изменения настолько незначительны, что при правильном хранении бутылок вода практически не теряет своих природных лечебных качеств. При плохом хранении бутылок (плохая укупорка, хранение их в теплом помещении и

на свету) минеральные соли воды подвергаются окислению и выпадают в осадок в виде хлопьев, а углекислота улетучивается. Поэтому для сохранения целебных свойств воды необходимо, чтобы бутылки с минеральной водой имели герметическую укупорку, хранились в лежачем положении в прохладном и защищенном от света месте. При соблюдении этих правил хранения минеральная вода, не теряя своих качеств, может храниться шесть месяцев.

Более выраженное лечебное действие минеральной воды, принимаемой непосредственно у источника, обусловлено, прежде всего, тем, что на курорте питьевое лечение сочетается с правильно организованным санаторным режимом, соблюдением диеты, широким использованием бальнеологических и климатических факторов, лечебной физической культуры и т. д. Поэтому питьевое лечение минеральными водами в домашних условиях должно сочетаться с определенным режимом питания, соблюдением диеты, занятием лечебной физкультурой.

При соблюдении всех указанных выше условий лечение минеральными водами в домашних условиях будет не менее эффективным, чем лечение этими же водами на курорте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ БЛЮД ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Здесь мы приводим сведения о способах приготовления некоторых диетических блюд, рекомендуемых больным, перенесшим операцию на желудке.

Бульон мясной с яичными хлопьями и пирожком: на 1 порцию: яйцо 1 шт., бульона 2 стакана, муки 40 г, мяса 50 г, риса 15 г, масла сливочного 5 г.

Способ приготовления: к 100 г говядины средней упитанности прибавляется 500 г воды и 25 г овощей (овощи кладут в кипящую воду). Смесь варят на медленном огне и уваривают до пол-объема. Для получения крепкого бульона мясо кладут в холодную пресную воду, для слабого — в горячую подсоленную. В кипящий бульон через дуршлаг (сито) вводится взбитое яйцо.

Борщ (без мяса). На 1 порцию: 50 г картофеля, 70 г свеклы, 60 г капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, лимонной кислоты по вкусу, 20 г сметаны, 500 г воды, 5—8 г масла.

Способ приготовления: 1) овощи очистить, промыть в холодной воде и нарезать соломкой; 2) свеклу слегка посолить, полить разведенной в воде лимонной кислотой, перемешать, добавить масло и 1/2 стакана молока или воды, поставить тушить при закрытой крышке в течение 40 минут; добавить морковь и тушить еще 10 минут; 3) положить капусту, залить водой и дать прокипеть 10 минут, а затем добавить картофель и варить до готовности; 4) перед подачей положить в борщ сметану и рубленую петрушку.

Рисовый суп с лимоном: в овощном отваре разварить рис; подавая на стол, прибавить лимонный сок, свежий или консервированный помидорный сок, сметану, один ломтик лимона (в чашку); соль прибавлять, если это разрешено больному. На одну порцию: 5 г риса,

5 г лимонного сока, 10 г помидорного сока, 10—15 г сметаны.

Свекольник холодный: вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, добавить лимонной кислоты, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный яичный белок, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно положить также вареный картофель и очищенные свежие яблоки.

Набор продуктов — свеклы 150 г, сметаны — 50 г, сахара—10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих—75 г, салата лиственного—10 г, лука зеленого — 15 г, петрушки, укропа — 5 г, лимонной кислоты по вкусу и отвара свеклы — 300 г.

Паровые котлеты: мясной фарш смешивают с размоченным в молоке белым хлебом или сухарями. Из полученной массы делают котлеты, которые затем варят на пару. Варка на пару в домашних условиях может быть осуществлена следующим образом: в обычную кастрюлю вставляется сито дном кверху; наливается столько воды, чтобы она не достигала поверхности сита, котлеты кладутся на сито; варятся при плотно закрытой крышке кастрюли.

Набор продуктов: мяса — 100 г, белого хлеба — 20 г, молока — 30 г, сливочного масла — 5 г.

Фрикадели мясные: мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить два-три раза че-

рез мясорубку. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, пропустить один-два раза через мясорубку, добавить яйцо, 5 г растопленного сливочного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшими фрикадельками, затем залить их холодной водой, прокипятить в течение пяти минут, вынуть из воды и подавать к столу с маслом.

Набор продуктов: мяса говяжьего — 150 г, риса — 15 г, масла сливочного — 15 г, 1/6 яйца, воды — 1/2 стакана (для каши).

Белковый омлет: белки взбить венчиком, добавить 50 г воды, вылить в формочку, смазанную маслом, и на паровой бане довести до готовности. Подать к столу с маслом.

Набор продуктов: белков яичных — 3, масла сливочного — 5 г.

Кнели из рыбы: из рыбы (судака), хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и выложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковородку; затем залить кнели холодной водой, дать покипеть три-пять минут, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

Набор продуктов: рыбы — 100 г, хлеба белого — 10 г, сливок—30 г, сливочного масла— 15 г.

Каша овсяная с пшеничными отрубями: хорошо просеянные отруби всыпать в кипящую воду и кипятить под крышкой 10 минут, добавить крупу и 10 г масла, вымешать, варить на слабом огне в течение двух часов. Можно для лучшего вкуса добавить немного молока или сливок.

Набор продуктов: овсяной крупы — 40 г, отрубей пшеничных — 40 г, масла сливочного — 10 г, молока — 50 г, воды — 200 г.

Блюда из творога

Сырники. На 1 порцию: 200 г творога, 20 г манной крупы, 15 г масла, 50 г молока, 10 г сметаны, 10 г сахара, 1/2 яйца, 10 г муки.

Способ приготовления: 1) творог протереть через сито или провернуть через мясорубку; 2) сложить творог в глубокую тарелку, добавить просеянную муку, сахар, соль, сырое яйцо и все хорошо перемешать; 3) выложить массу на посыпанную мукой доску, скатать ее в виде толстой колбаски и разрезать на 4 равные лепешки; 4) каждую лепешку обвалять в муке, положить на разогретую сметаной сковороду и запечь в духовом шкафу.

Пудинг из творога — на 1 порцию: 200 г творога, 20 г манной крупы, 50 г молока, 1/4 яичного желтка и 1 белок, 10 г масла и 5 г сахара.

Способ приготовления: 1) сварить манную крупу в молоке до готовности и остудить; 2) протереть творог через сито или провернуть через мясорубку; 3) протертый творог смешать с кашей, яичным желтком и сахаром; 4) взбить яичный белок и смешать его с полученной массой; 5) полученную массу выложить на сковороду, смазанную маслом, загладить верх, залить частью растопленного масла и запечь.

Ленивые вареники — на 1 порцию: 150 г творога, 1/2 яйца, 30 г пшеничной муки, 5 г сахара, 20 г сметаны.

Способ приготовления: 1) провернуть творог через мясорубку; 2) смешать творог с яйцом и половиной всей муки; 3) раскатать массу в колбаску и нарезать наискось вареники (при раскатывании использовать оставшуюся муку); 4) варить вареники в соленом кипятке; 5) всплывшие вареники вынуть и подать их со сметаной или с маслом.

Морковные котлеты (биточки) с творогом: морковь нарезать, отварить и вынуть из воды; пропустить через мясорубку, добавить крупу, яичный белок и смешать, распластать и добавить творог, придать форму котлеты и запечь. На одну порцию 150 г моркови, 50 г творога, $^1/_2$ яйца, 15 г манной крупы, 6 г пшеничной муки, 5 г масла.

Соки, настои и паста из ягод.

Отвар шиповника: 1) раздробленные плоды шиповника (из расчета 1 столовая ложка плодов на 1 стакан воды) промыть водой, залить кипятком и кипятить в течение 10 минут на слабом огне в эмалированной или алюминиевой посуде под крышкой; 2) отставить отвар настаиваться на 2 часа; 3) процедить через марлю и отжать. Стакан отвара содержит 100—120 мг витамина С. Отжимы шиповника можно вскипятить еще раз.

Сырые соки из черной смородины, земляники, клубники или малины. Ягоды перебрать и обмыть кипяченой (но не горячей) водой; вымытые ягоды раздавить ложкой и отжать сок через марлю; добавить мед или сахар.

Мандариновый и апельсиновый сок: очистив мандарин или апельсин, его делят на дольки, вынимают зернышки и выжимают из

него сок, надавливая на дольки деревянной ложкой; после этого сок разбавляют водой и при желании добавляют в него сахар.

Компот из яблок — на 1 порцию: 100 г яблок, 25 г сахара, 200 г воды.

Способ приготовления: 1) очистить яблоки, разрезать каждое на 6—8 долек и удалить из них сердцевину; 2) в кастрюлю всыпать сахар, налить стакан горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипячении варить 10—15 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Кисель. На 1 порцию: 50 г свежих (или 15 г сухих) фруктов или ягод; 2 г сахара, 8 г картофельной муки, 200 г воды.

Способ приготовления из сухих ягод или фруктов: 1) сухие фрукты (или ягоды) промыть в воде и сварить до готовности; 3) отвар процедить и добавить в него сахар, отставить на край плиты; 3) картофельную муку развести холодной водой, добавить в закипевший отвар фруктов и довести до кипения, затем, сняв с огня, остудить.

Способ приготовления из свежих фруктов или ягод: 1) отжать сок из свежих фруктов (или ягод) через марлю и поставить его на холод; 2) отжать фрукты (или ягоды), варить, как сухие (см. выше); в готовый кисель, снятый с плиты, добавить сок, остудить.

Натуральный лимонад: из 50 г лимона (с отходами) получается 4—5 чайных ложек (20—25 г) сока, который вливается в разные количества газированной или простой воды с добавлением сахара по вкусу.

Клюквенный морс: промыв клюкву в кипя-

ченой воде, отжимают сок в фарфоровую или эмалированную посуду и под крышкой ставят в прохладное место. Отжимы кипятят с водой (на 100 г берут 750 г воды), после чего настой процеживают и добавляют в него сахар и сырой клюквенный сок.

Вишневый морс: промыв вишни в кипяченой воде, отжимают сок в фарфоровую посуду и под крышкой ставят в прохладное место. При употреблении сахар добавляют по вкусу.

Картофельный сок с клюквой (или с клюквенным экстрактом). Очищенный картофель натирают на терке (мелкой) и отжимают сок в банку через марлю. Банку немедленно закрывают притертой пробкой и оставляют на 1 час, чтобы отстоялся крахмал. После отстаивания сок осторожно сливают в другую банку и снова закрывают притертой пробкой, потом его смешивают с отжатым клюквенным соком (или клюквенным экстрактом) с 5 г сахара (при особых показаниях сахар заменяется сахарином). Для улучшения вкуса рекомендуется прибавить на кончике ножа ванилин. Из 200 г картофеля получается 75 г сока.

КУРИТЬ И ПИТЬ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ ВРЕДНО

Курение табака является очень вредной привычкой, которая понижает работоспособность и отрицательно влияет на здоровье. С табачным дымом человек вдыхает и заглатывает никотин, угарный газ, синильную кислоту, сероводород, эфирные масла. Эти ядови-

тые вещества всасываются в кровь и отравляют организм.

Курение табака вызывает, в частности, различные расстройства функции желудочно-кишечного тракта. Никотин снижает деятельность пищеварительных желез, раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, поддерживает воспаление в этих органах. Заглатывание дыма приводит к появлению болей в области желудка, понижению аппетита, тошноте.

В настоящее время многочисленными исследованиями со всей убедительностью доказано, что одной из причин язвенной болезни и рака желудка является курение. Поэтому, перенесшему операцию на желудке, во избежание возврата болезни, надо бросить курить.

Не менее вредным для организма является употребление алкогольных напитков.

Алкоголь, всасываясь в желудке, с током крови разносится по всем тканям организма и отравляет их. Наиболее чувствительны к действию алкоголя клетки нервной системы. Вследствие частого употребления алкогольных напитков могут возникнуть тяжелые нарушения функции нервной системы.

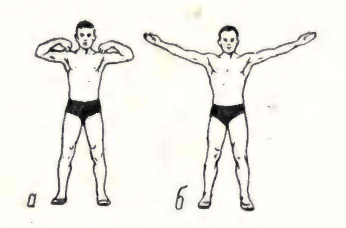
От раздражающего действия алкоголя нередко воспаляется слизистая оболочка оперированного желудка.

Длительное употребление алкогольных напитков приводит к различным нарушениям деятельности и других органов, принимающих участие в процессе пищеварения. В частности, страдает функция поджелудочной железы, в печени развивается хроническое воспаление.

Из-за длительного и постоянного употребления алкогольных напитков значительно снижается работоспособность, повышается утомляемость, ослабевает память и т. д.

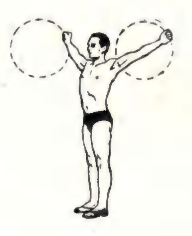
Небольшие дозы алкоголя, если они употребляются часто, не менее вредно отражаются на организме человека и также ухудшают здоровье. Поэтому, в целях предупреждения возврата болезни, мы настоятельно рекомендуем людям, перенесшим операцию на желудке, полностью воздержаться от употребления алкогольных напитков.

Примерный комплекс физических упражнений для больных, перенесших операцию на желудке



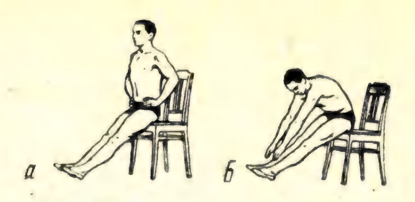
Упр. 1.

Исходное положение — руки к плечам, ноги на ширину плеч. Выполнение: развести руки в стороны и немного назад — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.



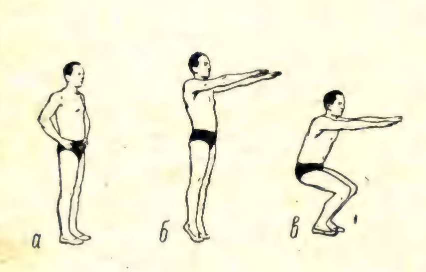
Упр. 2.

Исходное положение — ноги на ширину стопы, руки в стороны, кисти сжаты в кулаках. Выполнение: делать боковые круги руками, дыхание произвольное, ритмичное. Темп средний. Повторить 2—3 раза по 5—6 кругов в каждую сторону.



Упр. 3.

Исходное положение — сидя на стуле, руки на бедра, ноги вытянуты в коленях вперед. Выполнение: не сгибая ног, достать руками до голеностопных суставов. Вернуться в исходное положение. При выпрямлении ног — вдох, при сгибании туловища — выдох. Темп средний. Повторить 5—6 раз.



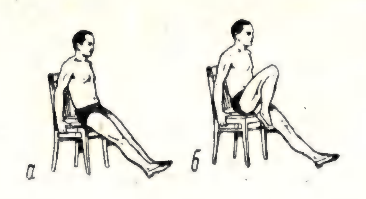
Упр. 4.

Исходное положение — руки на пояс, ноги на ширину ступни. Выполнение: подняться на носках вверх. Руки вперед — вдох, сделать полуприседание на полных ступнях — выдох. Подняться в исходное положение — вдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.



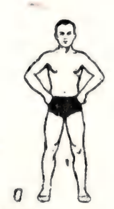
Упр. 5.

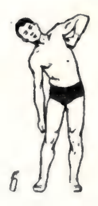
Исходное положение — основная стойка. Выполнение: поднять руки вперед вверх, сделать глубокий вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.



Упр. 6.

Исходное положение — сесть на стул. Выполнение: подвинуться на край стула. Руками держаться за стул сзади и сбоку. Ноги вместе. Выпрямить в коленях. Упираться пятками в пол. Поочередно сгибать и выпрямлять ноги в коленном и тазобедренном суставах. При сгибании ног — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп медленный. Повторить 5—7 раз каждой ногой.

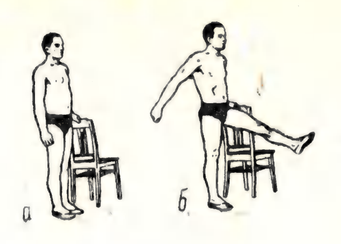






Упр. 7.

Исходное положение — основная стойка. Поставить ноги на ширину плеч. Руки сжаты в кулаки. Выполнение: наклоны туловища вправо и влево, руки сгибать в локтях, кулаки доводить до подмышечных впадин. При наклоне туловища — вдох, при возвращении в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 5—7 раз в каждую сторону.



Упр. 8.

Исходное положение — встать боком к стенке стула и взяться за нее одной рукой. Выполнение: проводить свободные размахивания свободной рукой и противоположной ногой. Движения делать свободно, расслабленно. Темп средний. На два движения — вдох, на два — выдох. Повторить каждой рукой и ногой 4—6 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Химический состав пищевых продуктов[1]

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Хлеб, мука, крупы				
Хлеб пшеничный из муки:				
I сорта	7,9	0,8	52,6	255
II сорта	8,4	1,2	48,5	245
Батоны из муки I сорта	8,3	0,8	52,2	255
Булки городские	9,4	2,0	55,1	283
Хлеб ржаной	5,9	1,1	44,5	217
» бородинский	7,5	1,2	47,2	235
» украинский	7,8	1,3	47,5	239
Сухари ржаные	11,4	1,4	70,6	349
» дорожные	12,0	1,7	72,4	362
» сливочные	9,5	5,5	72,3	387
Баранки простые	10,6	1,2	69,0	338
Сушки простые	11,4	1,3	72,9	358
Мука пшеничная высшего сорта	10,8	0,9	73,6	354
Мука кукурузная	9,6	1,7	72,1	351
Крупа гречневая	12,5	2,5	67,4	351
» овсяная	13,0	6,5	64,9	380
» перловая	9,0	1,2	73,8	351
» пшенная	12,0	2,5	69,6	358
» манная	11,2	0,8	73,3	354
Рис	7,6	1,0	75,8	351
Кукурузные хлопья	14,9	1,3	72,3	369
Толокно	13,6	6,3	65,3	382
Макаронные изделия	11,0	0,9	74,2	358
Фасоль	23,2	2,1	53,8	335
Горох	23,4	2,4	53,1	348
Кукуруза	10,0	4,6	67,9	362

[1] В таблице указано содержание белков, жиров и углеводов, а также калорийность на 100 граммов продуктов.

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Сахарные продукты и кондитерские изделия				
Сахар	0	0	99,9	410
Мед	0,4	0	81,3	335
Леденцы	0	0	96,0	398
Карамель с фруктовой начинкой	0	0	92,2	381
Шоколад ванильный	5,1	33,1	58,9	570
Какао	23,6	20,2	40,2	449
Мармелад яблочный	0	0	77,8	322
Ирис	3,9	9,0	80,3	429
Печенье сахарное	11,6	10,5	71,2	437
Пряники	10,5	0	76,4	356
Пирожное бисквитное	6,8	11,6	53,8	356
» заварное	5,5	25,4	48,4	457
» слоеное	5,6	39,1	40,5	533
Повидло из яблок	0,4	0	63,0	261
Варенье из земляники	0,4	0	74,5	309
» малины	0,6	0	71,2	296
» слив	0,4	0	74,7	310
» яблок	0,4	0	68,6	284
Молочные продукты				
Молоко цельное	3,3	3,7	4,7	67
Сливки 10% жирности	3,1	10,0	4,4	124
Сливки 20% жирности	2,8	20,0	3,8	213
Ацидофилин	3,3	3,7	3,8	67
Кефир	3,3	3,7	3,0	67
Простокваша	3,3	3,7	3,9	67
Сметана	2,5	30,0	2,5	302
Творог жирный	13,2	20,0	2,4	253
» обезжиренный	16,1	0,5	2,8	86
Масса и сырки творожные ср. жирн. сладкие	10,6	17,0	15,4	226

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Масса и сырки творожные ср. жирн. соленые	13,0	19,0	2,3	242
Сыр голландский круглый	23,5	30,9	0	392
» костромской	26,8	27,3	0	373
» латвийский	23,6	28,1	0	366
» степной	25,1	28,6	0	377
» швейцарский	24,9	31,8	0	409
Сыр ярославский	26,8	27,3	0	373
» советский	25,3	32,2	0	414
» дорогобужский	16,7	30,3	0	359
» рокфор	20,0	30,3	0	375
» новый	23,0	19,0	0	279
» колбасный	23,0	19,0	0	279
Мороженое сливочное	4,0	10,0	19,4	189
Пломбир	4,0	15,0	20,4	240
Жиры животные и растительные				
Масло сливочное	0,5	83,5	0,5	781
» топленое	0	99,5	0	925
» соевое	0	99,8	0	928
Маргарин столовый	0,5	82,0	0,4	766
» сливочный	0,5	82,0	0,4	766
Мясо, мясные продукты				
Говядина средней упитанности	18,0	10,5	0	171
Баранина	16,4	17,0	0	225
Телятина тощая	20,0	0,5	0	87
» жирная	19,0	7,5	0	147
Мясо кролика	21,5	8,0	0	162
Печень говяжья	17,4	3,1	0	122
Язык	13,6	12,1	0	177
Ветчина	17,0	35,0	0	395
Колбаса любительская	13,6	27,9	0	316
» вареная	20,2	25	0	315

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Колбаса отдельная	12,5	15	0	197
» сардельки	15,0	10,2	1,4	162
» сосиски	12,4	19,4	0,4	233
Птица				
Гуси	14,0	39,2	0	422
Индейки	20,6	15,3	0	227
Куры	20,3	13,1	0	205
Цыплята	20,6	10,5	0	182
Утки	11,4	53,0	0	540
Яйца и яичные продукты				
Яйцо куриное	12,5	12,0	0,5	165
Яичный порошок	44,0	42,2	1,8	579
Рыба свежая				
Белуга	16,9	7,0	0	134
Зубатка	16,5	2,7	0	93
Камбала морская	16,9	2,7	0	94
Карась	17,7	1,8	0	89
Карп	16,0	3,6	0	99
Лещ	18,1	4,3	0	114
Навага	18,7	1,1	0	87
Окунь морской	17,8	5,9	0	128
Сазан	18,2	2,7	0	100
Севрюга	17,2	11,9	0	181
Сельдь	19,1	6,5	0	139
Сом	16,5	11,9	0	178
Судак	19,0	0,8	0	85
Треска	17,6	0,4		76
Щука	18,8	0,7		84
Рыба соленая				
Сельдь атлантическая	19,0	6,2	0	135
Семга	22,5	12,5	0	208
Килька	18,7	5,1	0	124

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Икра черная зернистая	26,7	15,8	0	260
» черная паюсная	36,0	18,2	0	317
» красная	31,6	13,8	0	258
Крабы	15,5	0,6	0	72
Овощи				
Арбуз	0,5	0	9,2	40
Горошек зеленый	5,0	0	13,3	75
Дыня	0,6	0	9,0	39
Кабачки	0,6	0	3,7	18
Капуста белокочанная	1,8	0	5,4	30
» цветная	2,5	0	4,9	30
» квашеная	1,2	0	3,3	25
Картофель	2,0	0	21,0	94
Лук зеленый	1,3	0	4,3	23
» репчатый	3,0	0	9,6	52
Морковь	1,5	0	8,0	39
Огурцы	0,8	0	3,0	16
Перец зеленый сладкий	1,3	0	3,0	25
Редис	1,2	0	4,1	22
Салат	1,5	0	2,2	15
Свекла	1,3	0	10,8	50
Спаржа	1,9	0	3,6	23
Томаты	0,6	0	4,2	22
Тыква	0,5	0	6,2	27
Щавель	2,9	0	2,3	34
Грибы				
Белые свежие	5,5	0,5	3,1	40
» сухие	36,0	4,0	23,5	281
Лисички	2,6	0,4	3,8	30
Маслята	2,0	0,3	3,5	25
Опята	2,0	0,5	4,0	29
Подосиновики	4,6	0,8	2,2	35
Сыроежки	2,5	0,5	1,7	22

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Фрукты, ягоды, орехи				
Абрикосы	0,9	0	10,5	52
Ананасы	0,4	0	11,8	53
Апельсины	0,9	0	8,4	43
Бананы	1,5	0	22,4	100
Брусника	0,7	0	8,6	46
Виноград	0,4	0	16,5	73
Вишня	0,8	0	11,3	53
Груша	0,4	0	10,7	47
Клубника	1,2	0	7,0	38
Клюква	0,5	0	4,8	34
Крыжовник	0,7	0	9,9	51
Лимоны	0,9	0	3,6	43
Малина	0,8	0	6,5	37
Мандарины	0,8	0	8,6	43
Маслины	7,0	54,0	11,0	580
Персики	0,9	0	10,4	49
Слива	0,8	0	9,9	49
Смородина красная	0,6	0	8,0	47
» черная	0,8	0	8,0	45
Финики	2,5	0	72,1	307
Черешня	1,1	0	12,3	58
Черника	1,1	0	8,6	45
Яблоки	0,4	0	11,3	51
Урюк	5,0	0	69,5	314
Изюм	1,8	0	70,9	303
Чернослив	2,3	0	65,1	291
Яблоки сушеные	2,0	0	67,2	293
Орехи грецкие	18,0	59,0	8,7	658
» арахис	27,5	44,5	15,5	590
» лесные	19,0	58,0	9,0	654
» миндаль	21,0	55,0	10,0	639
Консервы				
Паштет печеночный	17,0	28,0	0,7	334
Горох с говядиной	11,0	5,2	11,3	141

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий
Крабы	18,7	1,1	0,1	87
Печень трески	4,2	65,7	1,2	634
Кета	21,5	4,8	0	135
Сардины в масле	17,2	22,6	0	282
Шпроты	17,4	32,4	0,4	375
Бычки в томате	12,8	8,1	5,2	151
Лещ »	15,3	7,4	2,6	144
Печень трески в томате	3,9	57,0	2,5	558
Севрюга в томате	16,1	11,5	2,8	186
Сом в томате	12,9	6,3	4,3	131
Горошек зеленый	3,1	0,2	7,1	44
Капуста цветная	0,9	0	1,5	10
Кукуруза	1,9	0,4	15,0	73
Фасоль стручковая	1,1	0	3,5	19
Икра баклажанная	1,7	13,0	7,2	159
» кабачковая	2,0	9,4	8,1	130
Борщ	2,6	5,2	9,9	102
Рассольник	3,5	5,3	13,4	120
Свекольник	2,9	5,2	9,8	102
Соки				
Абрикосовый	0,5	0	14,0	63
Апельсиновый	0,7	0	13,3	61
Виноградный	0,3	0	18,5	79
Мандариновый	0,8	0	9,6	46
Морковный	1,4	0,4	11,9	59
Томатный	1,0	0	3,1	19
Яблочный	0,5	0	11,7	52

Таблица эквивалентов

50 граммов черного хлеба по содержанию углеводов (22 грамма) приблизительно соответствуют:

Батоны из муки I сорта	— 36 граммам
Мука, рис, макаронные изделия, крупа манная, перловая, кукурузные хлопья, сухари пшеничные, сушки, варенье, печенье, финики	— 30 »
Крупа овсяная, гречневая, пшенная, толокно, кукуруза, баранки простые, сухари ржаные, повидло из яблок, яблоки сушеные	— 32 »
Фасоль, горох	— 41 »
Картофель, бананы, грибы сушеные	—100 »
Сахар, леденцы, карамель с фруктовой начинкой	— 23 »
Мед, пастила, ирис	— 34 »
Яблоки, черешня, абрикосы, ананасы, вишня, груши, маслины, миндаль, зеленый горошек, свекла, лук репчатый, крыжовник	—200 »
Апельсины, брусника, мандарины, смородина, черника, грецкие орехи, арбуз, дыня, свекла	—245 »

100 граммов куриного мяса по содержанию белков (20 граммов) приблизительно соответствуют:

Телятина, мясо кролика, индейки, говяжье, колбаса польская, московская копченая, лещ, навага, сельдь, свежая щука, семга, сельдь соленая, рокфор	—100 граммам
Треска, севрюга, окунь морской, карась, белуга, зубатка, камбала, сыр дорогобужский, печень говяжья, ветчина	—117 »
Свинина мясная, сыр голландский, латвийский, швейцарский, новый, колбасный, вобла	— 88 »
Творог жирный, сосиски, колбаса отдельная, любительская вареная, язык, яйцо (3 шт.)	—154 »

10 граммов сливочного масла по содержанию жиров (8,3 грамма) приблизительно соответствуют:

Сметана	— 27 граммам
Сливки 20%	— 41 »
Сыр	— 27—30 »
Маргарин сливочный	— 10 »
Масло растительное	— 8 »

Содержание витаминов (в миллиграмм-процентах) в 100 граммах некоторых продуктов питания

Продукты	A	B_1	B_2	PP	C
Ананасы		0,08	0,03	0,2	40,0
Апельсины		0,08	0,03	0,2	40,0
Бананы		0,04	0,05	0,7	11,0
Брусника		—	—	—	15,0
Виноград	—	0,06	0,04	0,2	3,0
Вишня	—	0,05	0,06	0,4	15,0
Груша	—	0,02	0,04	0,1	4,0
Земляника лесная	—	—	—	—	30,0
Клюква		0,03	0,02	0,1	10,0
Крыжовник		0,04	0,02	0,1	50,0
Лимоны		0,04	Следы	0,1	40,0
Малина		0,02	0,07	0,03	30,0
Мандарины		0,08	0,03	0,2	30,0
Персики		0,02	0,05	0,9	10,0
Рябина		—	—	—	50,0
Слива		0,06	0,04	0,5	5,0
Смородина красная		—	—	—	30,0
» черная		—	—	—	300,0
Шиповник сушеный		—	—	—	1500,0
Яблоки антоновские		—	—	—	30,0
Грибы сухие		—	—	—	0
Орехи грецкие зеленые		—	—	—	1200,0
Арбуз		0,04	0,04	0,2	7,0
Горошек зеленый		0,34	0,19	2,6	25,0

Продукты	A	B_1	B_2	PP	C
Капуста белокочанная		0,06	0,05	0,4	30,0
» брюссельская		0,08	0,16	0,7	94,0
» цветная		0,11	0,10	0,6	70,0
Лук зеленый		—	—	—	60,0
Редис		0,03	0,02	0,3	20,0
Томаты		0,06	0,04	0,5	40,0
Щавель		—	—	—	60,0
Масло сливочное		0,6	—	—	—
Тресковый жир		19,0	—	—	—
Масло коровье	0,05	0,05	0,19	0,1	1,0
Сыр голландский	0,21	0,10	0,51	—	—
Говядина	0,01	0,10	0,17	4,22	—
Печень говяжья	15,0	0,4	—	—	—
Яйцо куриное	0,70	0,16	0,8	0,23	—
Рыба свежая	0,03	0,08	0,21	2,7	—
Икра кетовая	0,45	—	—	—	—
Дрожжи пекарские	—	0,45	2,07	2,82	—
» пивные	—	5,0	4,0	40,0	—

ОГЛАВЛЕНИЕ

617
H54

Неробеев Валерий Дмитриевич.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ

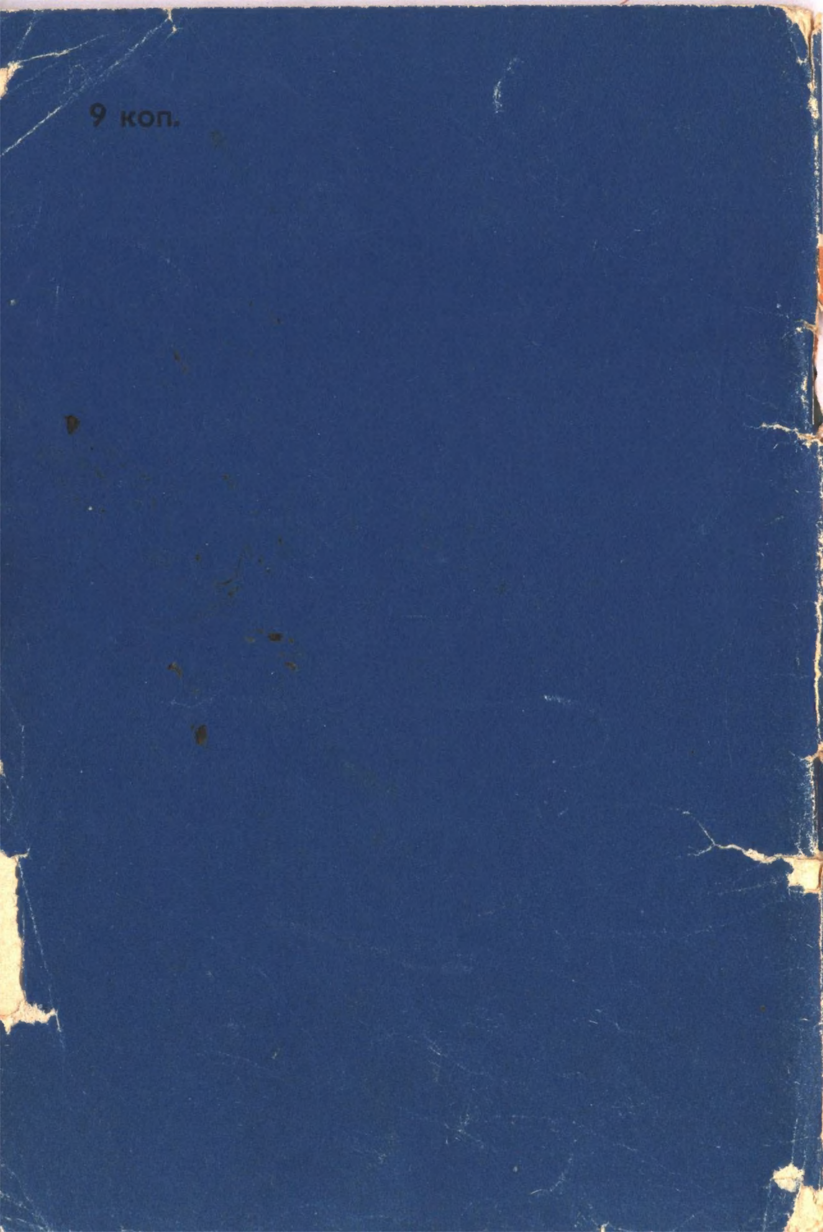
(Советы врача)

Ставрополь, кн. изд., 1966 г.
80 стр.

Редактор **Л. Харченко**
Художник **И. Харсекин**
Худож. редактор **Н. Панасюк**
Техн. редактор **А. Кобыльниченко**
Корректор **М. Елескина**

Сдано в набор 3.II-66 г. Подписано к печати 12.VII-66 г. Уч.-изд. л. 2,7. Печ. л. 2,9. Бумага 70x92 1/32. Бум. л. 1,25. Бумага типографская № 2. Сорт № 1. Заказ № 263. Тираж 20 000 экз. Цена 9 коп. ВГ26208.

Краевая типография, г. Ставрополь, ул. Артема, 18.


9 коп.